

緒論

國外研究顯示，高中畢業青少年繼續就讀大學的比例愈趨升高（Pratt, 2000），反觀國內近5年（97到101學年度）大學平均錄取率達93.5%，顯見現今在臺灣如有意願，近乎百分之百能成為大學新鮮人，「大學生」三個字，已然成為18~22歲青少年代名詞。然而進入大學對青少年而言，象徵著一個重要的轉銜過渡階段（Amy, Julie, & Jennifer, 2007），能否從青少年後期順利發展到成人期，學者指出，大學生活適應不僅是重要里程碑，也被視為此階段青少年發展指標（Hiester, Nordstrom, & Swenson, 2009）。此過渡期非且獨特且為重要（Dornbusch, 2000），而欲瞭解此階段青少年的心理健康及發展，有賴對於大學生生活適應及其影響因素深入探究。

隨著人生不斷發展，個體會歷經兒童、青少年、成人甚至老年期，同時面臨不同的適應議題。大學生所要面對的適應議題雖然五花八門（如：獨立自主、安排生活、自我定位、課業學習、建立人際網絡及價值觀等），惟不脫環境所生問題及個體重大轉變兩方面（Hiester et al., 2009; Pittman & Richmond, 2008），因此，大學生為擁有較佳生活適應，必須同時克服來自外在與內在挑戰。面臨如此充滿挑戰又關鍵的發展階段，大學生如何獲得最佳適應，成為本研究關注焦點。Robbins、Lese和Herrick（1993）指出，生活適應若遭遇困難，會讓大學生感到壓力，同時造成其生理或心理上的不適而影響健康，產生疾病。在美國大約有20%的大學生在其大學求學階段曾經歷憂鬱症（Daughtry & Kunkel, 1993），反觀國內2008年由董氏基金會調查臺灣大學生憂鬱情緒研究發現，每四位大學生就有一位有憂鬱情緒，需要專業協助，顯示國內、外大學生在生活適應，尤以心理、情緒適應方面，的確呈現某種困境，亟需重視並詳加探討（董氏基金會，2008）。

池妮聲（2011）的研究也指出，目前國內大學生的生活適應表現居中，不算好，但也不致過差，其中又以「目標適應」最佳、「學業適應」及「社會適應」次之，而「心理適應」最差，此一結果與2008年董氏基金會的研究發現可相呼應。究其原因，可能與高等教育著重人才培育有關，大學教育除課業學習外，也會鼓勵學生參與社團、擴展自己的生活圈，開展多元表現，對其目標、學業及社會適應上有所助益，但在大學生心理教育與情緒狀態的關注上，相形之下，少了許多；又心理涉及個體的內在狀態，在現今大學教育環境中，常是最容易被忽略的一環。大學生個人的心理適應良窳乃影響其生理及情緒表現的重要因素，若心理適應不良，會出現焦慮、憂鬱、孤立、寂寞、壓力、自我懷疑、睡眠問題等現象（Laura & Adeya, 2007），甚至攸關是否休學離校。由此可知，心理適應相較其他層面（如：學業、目標、社會適應），更扮演了預測大學生適應良窳的關鍵角色（William, Jody, & Madson, 1999），重要性不容小覷。因此，瞭解並增進大學生心理適應，實乃當前重要課題。

人生是一個不斷發展與持續適應歷程，無可避免的，生活充滿各式各樣問題與挑戰，但問題本身不是問題，如何面對才是問題。個人雖無法控制問題出現與否，但所選擇因應問題方式或策略卻是該問題是否對個體造成沉重負荷或壓力的關鍵。令人關切的是，有否哪一類型的因應方式或策略有助引發良好的適應結果，又應否避免哪些造成不良適應的因應方式或策略，此乃研究者所關切。不少學者指出，人格特質是影響個體因應的重要因素（吳英璋，1999；Lazarus, 1999；Taylor, 1995），回顧過去研究多著重探討內、外控人格、A型性格、樂觀傾向與因應及適應之關係，隨著近年來正向心理學的興起，格外關注個人長處及人格特質如何有效增進個體美好生活（Linley & Harrington, 2006；Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011），其中，位屬人類美德及正向特質的「感恩」對個人所具有的正向影響